

ストレスの対処における発達段階の考察

学校保健 沢田 有香

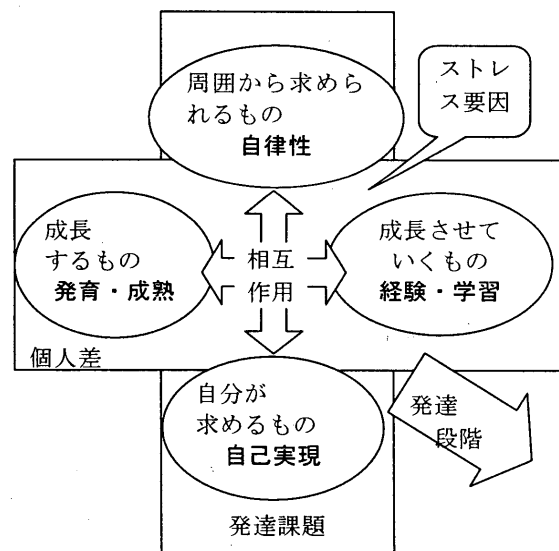
1. テーマ設定にあたって

中学生期の発達段階としてまず精神面では、自我がめざめ、内面がより充実してくる。また、身体的にも成熟する段階であるが、その過度な変化により変調をきたしやすい。

また、親との関わりより友人のほうを重視し、仲間意識が増大し、より友人たちと信頼関係を結びつつも、一方で彼らは自己を測る比較対象として存在し、それゆえ、様々なストレスが友人関係から生じうる。自己をコントロールする力もついてくるが、様々な要因がストレスとなりやすく、適応していくにはかなりのエネルギーを必要とする、不安定な時期でもある。それに加えて、中学3年は受験という最大のストレスを抱えている。

自己の心身の成長にかなりのエネルギーを費やす時期に、学力重視という状況が加わり、十分な自己肯定感を持ちにくい状況にある。自分を自分として肯定できるためには、これでいいんだという認識、自分がんばっているという認識が大切である。また、自己評価を維持していくためにも、友人関係は大切である。自分は友人に必要とされている、仲が良い、連帯感が持てるなど、友人から得られる自己への情報はより大きな影響力を持つ。

そこで、中学生期の発達段階にはピア・サポート的な場を取り入れるとかなり効果があると考えた。仲間からの心理的サポートは、孤独感を和らげ、かつ安心できることにも繋がる。また、そこから自分にあったストレスの対処法が発見できるかもしれない。1人で考えるより、複数の人間で考えたほうがいろんなアイデアが出て、よりよい効果が期待できるであろう。また中3という発達段階では、グループ（クラス）内のコミュニケーションを円滑に進めていくことができると考えた。



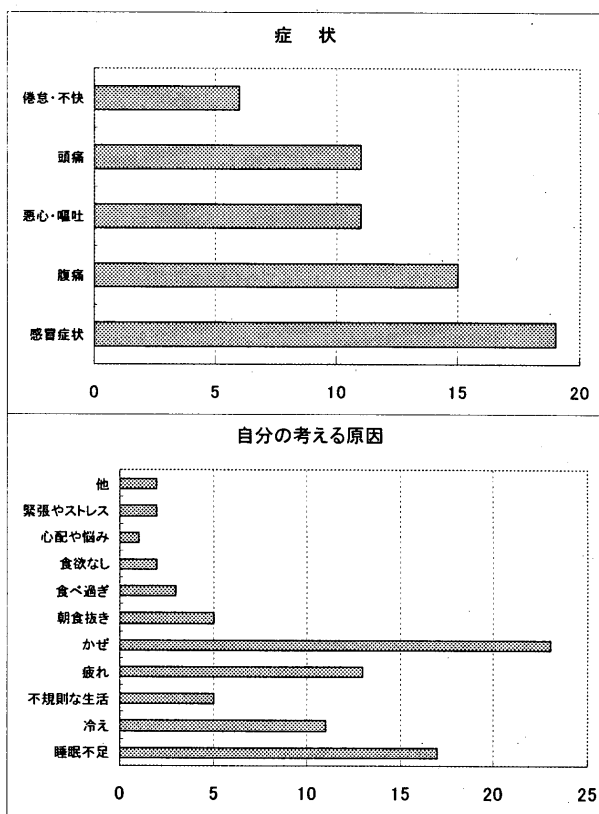
2. 生徒の保健室来室記録から

昨年度（平成15年度）の10月から、3年生が内科的な訴えで来室した状況を記録よりまとめた。

冬季のこともあり、体調を崩しやすいと考えられるが、実際の来室から感冒症状を減じてみると、腹部症状と頭痛・倦怠症状が多い。その原因として、睡眠不足や疲れといった生活パターンからの要因が目立つ。中には「緊張やストレス」、「心配や悩み」といった原因を挙げている者もいる。また1人で数回来室している例では、いろいろな症状を訴えており、精神面でのストレスや生活の仕方になんらかの問題点があるものと推測される。受験期固有なものを検証するにはデータが量・質ともに不足しており、十分ではないが、心の健康もまた、この時期の健康管理には必要かつ重要なことは確かであろう。

今年度保健室来室時の内科的訴えにおける原因の選択でも、「緊張やストレス」「心配や悩み」がよく見受けられる。実際話を聞くと人間関係に起因したストレスや悩みがほとんどであるが、それは保健室という場が、そうした人間关系的な部分を語りやすい場であるからと考える。実際は学業的なストレスや悩みも多々抱えているはずであろう。

組	氏名	感冒 症状	腹痛	悪心 嘔吐	頭痛	倦怠 不快	計
1組	A	1		1			2
	B			1			1
	C	2	3	1	2	1	9
	D	1		1			2
	E		1	1			2
	F	1	1		2		4
	G	2					2
	H	1					1
計		8	5	5	4	1	23
2組	A	1					1
	B	1					1
	C				1		1
	D				2		2
	E		1				1
	F	2				1	3
	G	1		1			2
	H	1				1	2
	I			1		1	2
	J	1	2				3
計		7	3	2	3	3	18
3組	A	1		1	1		3
	B					1	1
	C				1		1
	D	2					2
	E				1		1
	F			1			1
	G		2	1			3
	H		1	1	1	1	4
計		3	3	4	4	2	16
4組	A		1				1
	B		1				1
	C	1					1
	D		1				1
	E		1				1
	F		1				1
計		1	5				6
総計		19	16	11	11	6	63



就寝時間	睡眠時間
24.21	6.125

3. 考察の進め方

もちろん、テーマ設定についての部分でも触れたが、個々によって発達状況には個人差があるのは当然である。ただ、そうであっても、全員が同じ学年に位置付けられている以上、求められる発達課題は同じである。それは自己実現へむけた内面の充実であろう。まず、自分はどんな人間か、どんな人間になっていきたいか、自分の将来において自分が何を選択し行動していけばよいかを自らが考え、決めていく時期ともいえる。それは中学3年で自分の進路を選択（高校進学先等の選択）し、受験勉強をしていくというシステムにも表れている。そこで、自分の人生において主体的に取り組めるかどうかによってその課題へのストレスの感じ方は変わってくると思われる。

自分がその課題をよりよく乗り越えるためには、自分がどのようなタイプでどのようなストレスを感じやすいのかという自らの特徴を客観的に知ること、またどんなコーピングを選択すると有効なのかを考えることは有意義であろうと予測した。

まず、3年生全体に対してストレスについてアンケートを行う。そこで全体としての傾向をつかむとともに、同じアンケートを1年生にも行い、発達段階の比較もしていく。

平行して、9月の実習期間中に実習生による第1回目の授業を行う。ここでは、自分がどんなタイプかをつかんでみる（エゴグラムの活用）とともに他からの評価（クラス内の友人からの評価）を肯定的に受け取ることによって自己肯定感を高める活動を行う。そこからさらに同じ刺激を受けても個々によってその感じ方は違うことを学習し、自分の認知の仕方を確認する。これからの受験勉強へ向けての自分にあったコーピングをそれぞれ似通ったタイプ別にグループを作り、話し合う。（ピア・サポート的な関わりをねらう。11月に授業予定）そこから得たものを、今後の自分の生活で実践していく。最終的にその活動が有効であったかを検証したい。

4. アンケート結果

3年生：2004.9.8実施 生徒数157名中有効回答数152名

1年生：2004.9.10実施 生徒数160名中有効回答数151名

アンケート内容と結果のグラフは資料参照

* 今、困っていることや悩みがありますか？

男子より女子のほうが20%弱も悩みがあると回答している。

3年より1年のほうが高い値。(10%強)

それは自分で解決できそうですか？

1年生では5人に3人くらいは解決できそうだと回答。3年では低くなる。

いいえと回答した人は、誰かに相談していますか？

1年女子は相談していると回答した者は3人に2人もいたが、他では3人に1人にも満たない。ほとんでは解決できなくても相談せずに自分で抱えている。相談相手としては友人や親が多い。

* 相談できる友人や先輩・大人などがいますか？

1年生は90%近くの方が「いる」と回答しているが3年では60%強である。

やや男子のほうが少ない。

* どういった場面でよくストレスを感じますか？

・学校では？

1・3年どちらも「授業中」がもっとも高い値であった。(半数近い生徒)

1年男子、3年女子の授業以外の時間でのストレスがやや高めであった。また、1年男子の部活動でのストレスも多く見られた。(77人中30人)

学校でストレスを感じないと回答した生徒は20数%であった。

・家では？

1・3年とも男女差はほとんどないが、半数程度の生徒が「ある」と回答している。

特に親とのコミュニケーションでのストレスが多い。

・塾では？

やはり1年に比べ、3年のほうがストレスに感じている者が多くなっている。内容は授業に関することや成績、叱られる事が挙げられている。

家庭のストレスよりも低い値。

* どの程度ストレスだと感じていますか

得点化して比較したところ、「成績（評価されること）」「受験など進路に関すること」「テストを受けること」の順で上位3位となっているのは学年で差がなかった。かなりの項目で男子より女子のほうがややストレスに感じている。しかし、程度で比較すると男子のほうがストレスを高く感じている者の割合が多いといえる。(男子は答え方がやや極端で女子は中間を選択している。)

男女差が顕著に見受けられるのは、「友達づきあい」「クラスの間関係」といった人とのコミュニケーションで、女子のほうが男子より高くなった。また、「部活動」では1年男子のストレスが高く出ている。

また、全般的に3年のほうがストレスを強めに感じている。

ポイントを合算し比較すると、右のような値である。

	男子	女子
1年	1915	2058
3年	2198	2458

* あなたにとってストレスはどんなものですか？

「無くなってほしいもの」、「あって普通なもの」いった回答がやや多かった。

あまり学年差はないものの、1年生には「我慢すべきもの」「つらいもの」という回答が3年生より多く見られた。

「乗り越えるもの」といったポジティブな回答は3年に多かった。また相談相手がいる者にはいない者より多く見られた。「自分を高めるもの」はどちらも低く、10人程度であった。

* あなたはストレスを感じたときどう対処していますか？

これも得点化してその度合いを見てみた。最も多かったのは「違うことで気を紛らわせる」で、半数を超す生徒が選択肢として採用している。「誰かに相談したり、協力してもらったりする」という協力をもとめるコーピングは女子においてよく採用されている。3年では男女比的に1:2である。女子のほうが全体的にさまざまなコーピングを使っていることが感じられる。相談相手がない場合は「なにかの（誰かの）せいにする・当り散らす」といった攻撃的な対処や「我慢する、一人で抱え込む」といった抑圧的な対処を取る率が高くなっている。「そのストレスを積極的に解決しようとする」も若干低めになっている。

* あなたには具体的な将来の目標がありますか？

「ある」と答えた率はどの学年も女子のほうが高くなっている。3年男子では「ある」と答えたものは30%少々と低くなっている。

* 今の気持ち状態を表してください。

1年生では相談相手の有無でかなりレベルの程度の違いが見られた。相談相手がないと回答したものには気持ちレベルが高得点なものは少なかった。1～4レベルの回答割合を見てみると、相談相手がいる場合は40%程度、いない場合は80数%と2倍もの差があった。

3年生ではさほどの違いはないものの（1～4レベルの変化は10%程度）、相談相手がいると回答した者のほうが極端なレベルは少なく、やや高得点であった。

5. 授業実践後の分析

9月の実習中に行った授業では、3組と4組に追加で状態不安についてのアンケートも行った。

授業前と後で、その不安がどう変化したか、感想はどう

質 問	はい	少し	いいえ
落ち着いています。	0	1	2
心が乱れています。	2	1	0
気楽な気分です。	0	1	2
いらいらしています。	2	1	0
じっとしてられないような気持ちです。	2	1	0
ゆったりした気持ちです。	0	1	2
不安です。	2	1	0
のんびりした気持ちです。	0	1	2
何か心配です。	2	1	0
満足した気持ちです。	0	1	2
びくびくしています。	2	1	0
安心してしています。	0	1	2
平気な気持ちです。	0	1	2
安らかな気持ちです。	0	1	2
どきどきしています。	2	1	0
何か不安な気がします。	2	1	0
ほっとした感じです。	0	1	2
おびえています。	2	1	0
私は今、緊張しています。	2	1	0
私は今、楽な気持ちです。	0	1	2

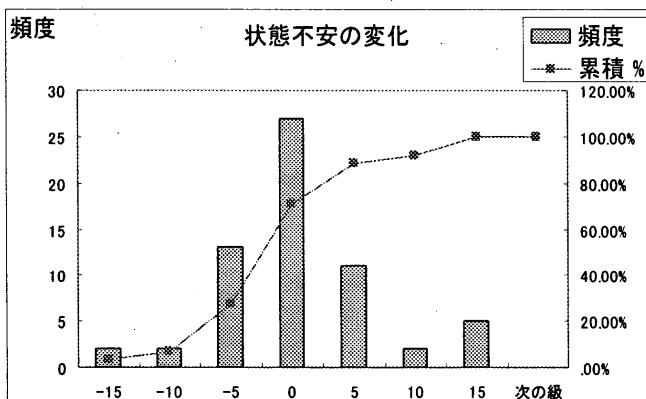
感想	男	女	総計
自己理解・分析	8	5	13
嬉しかった	5	4	9
自分の見立てと他からの合致	6	2	8
予想通り	3	3	6
自分と他から見た相違	2	4	6
自己肯定	2	2	4
良かった		3	3
他からの評価うれしい		2	2
他からの評価知ってよかった		2	2
より良くなりたい		2	2
楽しかった・面白かった	1	1	2
自己発見	1		1
自己と他者理解		1	1
新たな発見		1	1
他の人のよさ発見が楽しい	1		1
理想に当てはまっている		1	1
一致への感嘆	1		1
意外	1		1
一部のみの評価		1	1
別の見方を望む	1		1
低いところが気になる		2	2
予想と違った	1		1
自己否定的		1	1
意味がない	1		1
周囲と差がない	1		1
総計	35	37	72

3-3 状態不安

授業前	16.97
授業後	14.39
差	-2.58

3-4 状態不安

授業前	13.33
授業後	14.00
差	0.67



6. 考 察

アンケート結果より、3年生は1年生に比べ、より多くのストレス（ストレス度も高い）を感じながらも、自分で対処できたり、対処しようとしていたりしている。ただし、その対処方法は、情動的回避を主に用い、一人で抱え込んで表面に現さなくなっているといえる。1年生は男女ともまだ、誰かに支えてもらいながらストレスに対処している傾向があり、サポート希求がかなりのウェイトを占めている。それは、相談相手がいないと「今の気持ちレベル」が低い傾向にあることから伺える。

また、性差でみると、女子のほうがストレスを感じる人が多いようであるが、強く感じるのは男子のほうである。女子はその解消に誰かに協力を求める対処をよく取るが、その分、周囲との人間関係でストレスを感じることも多くなっている。男子は自分の中だけで抱えていたり、考えないようにしたりと自己内での対処を女子よりもとる傾向がある。これは、感情の共有化を図る行動をとるのが恥ずかしいとか、人に弱い部分を見せたくない男性心理のようなものが芽生えてきているともとれる。

発達段階が上がるにつれて、段々と悩みやストレスを表出しなくなり、自分で対処しようとする傾向が見受けられる。しかし、多々情動的回避をとりやすく、そのストレスは解消されずに存在しているようである。

以上から、ストレスに対処していくことについて自立してきている傾向があるとともに、ストレスフルな状況にもあると言える。一人ひとり持つストレスには違いがあろうが、共通するものも多いと思われる。特に学業のことや友人関係のこと、家族（特に親）とのコミュニケーションではそれが認められよう。多感な思春期を、孤独な中でストレスを抑圧して過ごすことは、十分な発達課題の解決につながりにくいと考えられる。しかしそのストレス解消や軽減を望んでいても自己の内面で抱えている問題を具体的に表出することはこの世代には困難なことかもしれない。その対策としても、集団生活している学校という場で、友人関係を利用したストレス解消への支援（保健指導）は効果が期待できるし、行うべきであろう。

その具体的方策としては、抽象的な思考が可能な発達段階であることを踏まえ、自己の内面に抱える問題と似通った抽象的な問題をグループ討議で扱うことにより、それで得た対策を自分にも当てはめていく活動が良いと思われる。この方法であれば、自分をオープンにしすぎることもなく、抵抗感を持ちにくいであろうし、そのグループ討議をピア・サポート的関わりと位置付けて指導に取り入れていくことにより、仲間意識の増大、孤独感の軽減といった効果も期待できよう。ぜひ次回の保健指導ではそうした指導を取り入れ、生徒の問題解決能力向上につなげていきたい。

最後にこの調査・保健指導を行うにあたり多大な協力をいただいた教育実習生の金沢大学養護教諭特別科学生 篠田朋宏さん、生方瞳さん、坂井綾子さんに深く感謝いたします。

だったかで、見てみると、まず、状態不安点数を合計したものの平均を見たところ、左のような結果となった。3組ではやや不安が減少したが、4組ではほとんど変化がなかった。

しかし、度数分布でみると明らかに減少している者の方が多い。(70%)

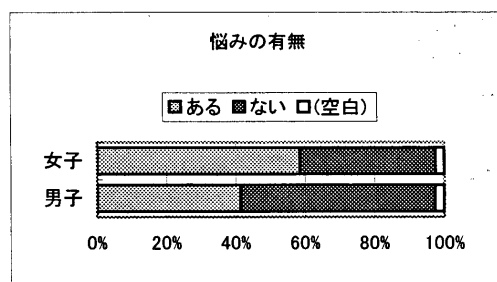
また、感想を見てみると、かなり良いイメージで捉えているのが伝わってくる。(資料参照)

このように、自分を客観的に見たり、他からの評価を知ったりすることには関心が高いことが分かる。また自分の性格がプラスの評価を受けることによって、自分をいい方向に見つめなおす機会に十分なったようである。

アンケート結果 3年

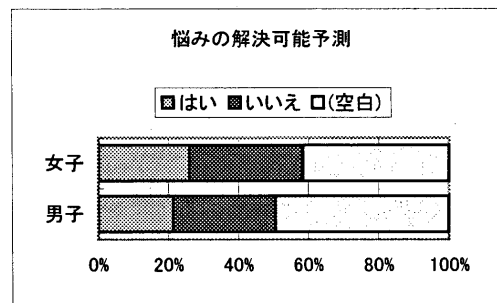
● 今、困っていることや悩みがありますか？

性別	ある	ない	(空白)	総計
男子	31	42	2	75
女子	45	30	2	77
総計	76	72	4	152



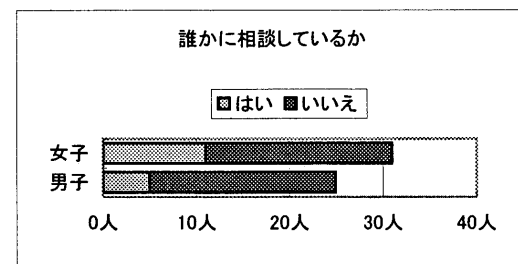
それは自分で解決できそうですか？

性別	はい	いいえ	(空白)	総計
男子	16	22	37	75
女子	20	25	32	77
総計	36	47	69	152



自分で解決できない場合、誰かに相談していますか？

性別	はい	いいえ	総計
男子	5	20	25
女子	11	20	31
総計	16	40	56

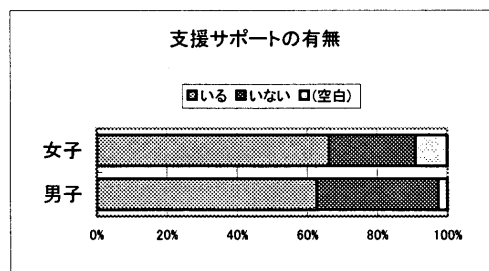


それは誰？

性別	友人	母	親	姉、友達	いろいろ	人間	先生	総計
男子	3	1					1	5
女子	4	1	1	1	1		1	9
総計	7	2	1	1	1		1	14

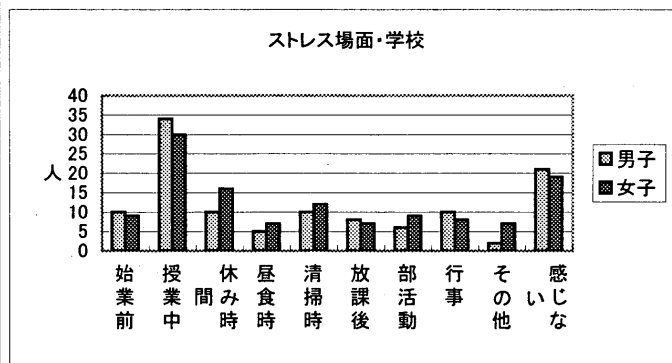
● 支援サポートの有無

性別	いる	いない	(空白)	総計
男子	47	26	2	75
女子	51	19	7	77
総計	98	45	9	152



● どういった場面でよくストレスを感じるか (学校)

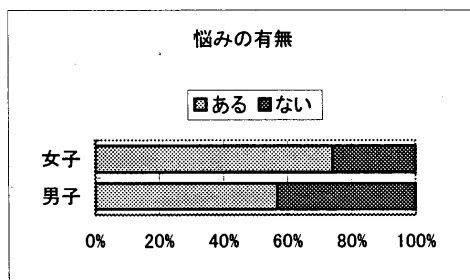
データ	男子	女子	総計
始業前	10	9	19
授業中	34	30	64
休み時間	10	16	26
昼食時	5	7	12
清掃時	10	12	22
放課後	8	7	15
部活動	6	9	15
行事	10	8	18
その他	2	7	9
感じない	21	19	40



アンケート結果 1年

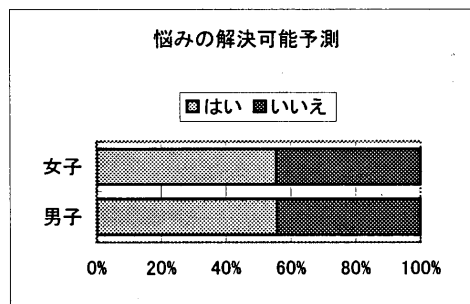
● 今、困っていることや悩みがありますか？

性別	ある	ない	総計
男子	42	32	74
女子	57	20	77
総計	99	52	151



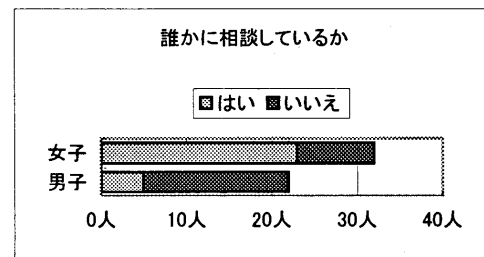
それは自分で解決できそうですか？

性別	はい	いいえ	総計
男子	29	23	52
女子	30	24	54
総計	59	47	106



自分で解決できない場合、誰かに相談していますか？

性別	はい	いいえ	総計
男子	5	17	22
女子	23	9	32
総計	28	26	54

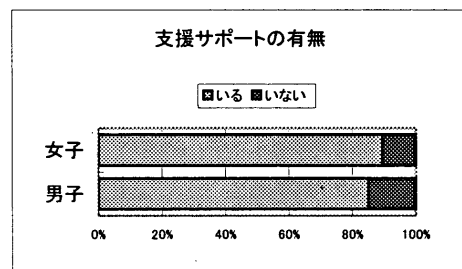


それは誰？

性別	親	先生	友達	先生・先輩・友達	先生・親	家族	先輩	親・友達	総計
男子	1		1			1			3
女子	2	1	14	1	1		2	1	22
総計	3	1	15	1	1	1	2	1	25

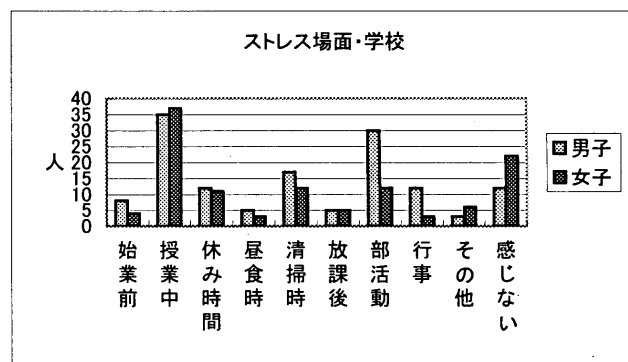
● 支援サポートの有無

性別	いる	いない	総計
男子	63	11	74
女子	68	8	76
総計	131	19	150



● どういった場面でよくストレスを感じるか (学校)

データ	男子	女子	総計
始業前	8	4	12
授業中	35	37	72
休み時間	12	11	23
昼食時	5	3	8
清掃時	17	12	29
放課後	5	5	10
部活動	30	12	42
行事	12	3	15
その他	3	6	9
感じない	12	22	34



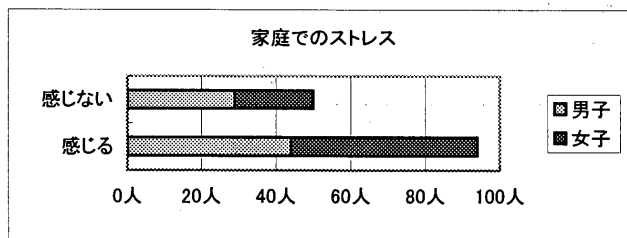
アンケート結果 3年

●家庭でストレスを感じるか

データ	男子	女子	総計
感じる	44	50	94
感じない	29	21	50

どんな時か？

対象	集計	内容	集計
親	43	会話	40
兄弟	3	いつも	6
祖父母	1	存在	5
家族	3	生活場面	5
包括的	7	感情	4
自己	7	学習	2
総計	64	手伝い	2
		総計	64

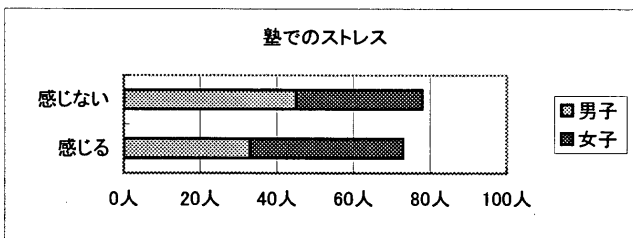


●塾でストレスを感じるか

データ	男子	女子	総計
感じる	33	40	73
感じない	45	33	78

どんな時か？

状況	集計
授業	12
いろいろ	10
叱咤	6
成績	6
意欲	3
他の人	3
体調	2
環境	1
テスト	1
理解不足	1
総計	45



●どの程度ストレスだと感じていますか？

朝起きる事

性別	最高	かなり	やや	あまり	ほとんど	まったく
男子	18	6	10	7	14	19
女子	14	5	18	10	15	15
総計	32	11	28	17	29	34

勉強する事

性別	最高	かなり	やや	あまり	ほとんど	まったく
男子	18	10	11	11	11	13
女子	5	9	28	22	10	3
総計	23	19	39	33	21	16

テストを受ける事

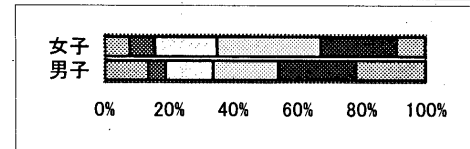
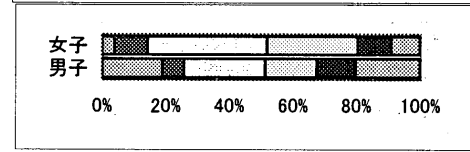
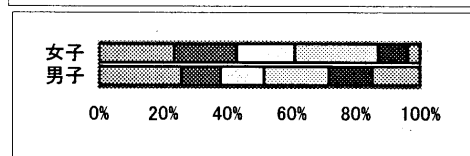
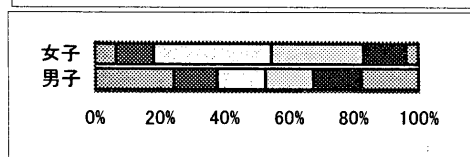
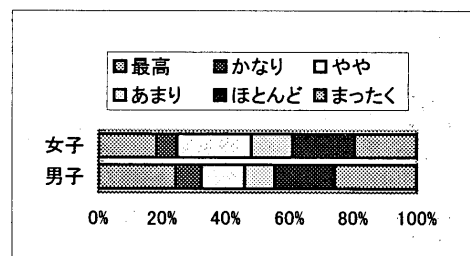
性別	最高	かなり	やや	あまり	ほとんど	まったく
男子	19	9	10	15	10	11
女子	18	15	14	20	7	3
総計	37	24	24	35	17	14

授業を受ける事

性別	最高	かなり	やや	あまり	ほとんど	まったく
男子	14	5	19	12	9	15
女子	3	8	29	22	8	7
総計	17	13	48	34	17	22

先生との会話

性別	最高	かなり	やや	あまり	ほとんど	まったく
男子	10	4	11	15	18	16
女子	6	6	15	25	18	7
総計	16	10	26	40	36	23



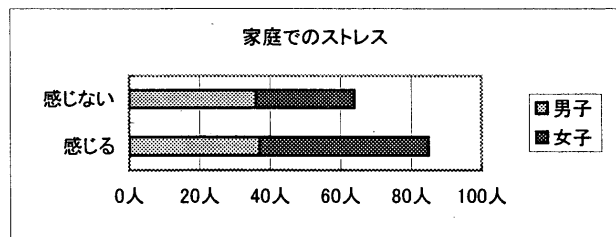
アンケート結果 1年

●家庭でストレスを感じるか

データ	男子	女子	総計
感じる	37	48	85
感じない	36	28	64

どんな時か？

対象	計	内容	計
親	27	会話	19
家族	5	いつも	3
包括的	2	存在	4
自己	4	生活場面	6
(空白)		感情	3
総計	38	学習	3
		(空白)	
		総計	38

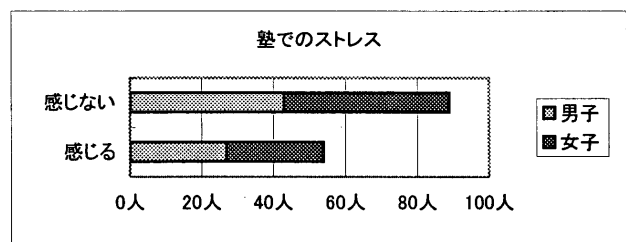


●塾でストレスを感じるか

データ	男子	女子	総計
感じる	27	27	54
感じない	43	46	89

どんな時か？

状況	計
いろいろ	8
授業	7
叱咤	5
成績	3
他の人	1
理解不足	5
体調・感情	2
授業以外	2
教師について	2
(空白)	
総計	35



●どの程度ストレスだと感じていますか？

朝起きる事

性別	最高	かなり	やや	あまり	ほとんど	まったく
男子	8	8	9	17	14	18
女子	7	9	11	18	11	21
総計	15	17	20	35	25	39

勉強すること

性別	最高	かなり	やや	あまり	ほとんど	まったく
男子	5	4	3	2	1	0
女子	5	10	8	12	23	16
女子	7	5	16	21	18	10
総計	12	15	24	33	41	26

テストを受けること

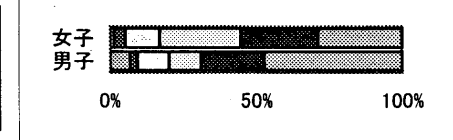
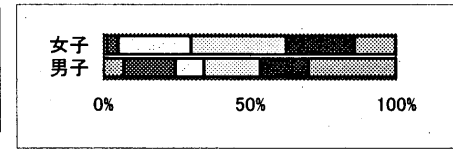
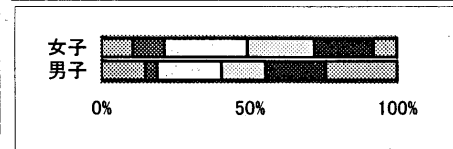
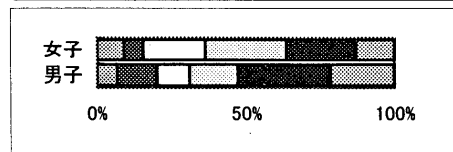
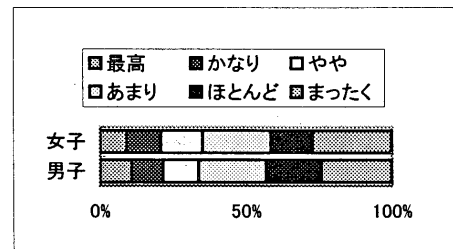
性別	最高	かなり	やや	あまり	ほとんど	まったく
男子	5	4	3	2	1	0
男子	11	3	16	11	15	18
女子	8	8	21	17	15	6
総計	19	11	37	28	30	24

授業を受けること

性別	最高	かなり	やや	あまり	ほとんど	まったく
男子	5	4	3	2	1	0
男子	5	13	7	14	12	22
女子	1	3	19	25	18	11
総計	6	16	26	39	30	33

先生との会話

性別	最高	かなり	やや	あまり	ほとんど	まったく
男子	5	4	3	2	1	0
男子	5	2	8	8	16	35
女子	1	3	9	21	20	22
総計	6	5	17	29	36	57



アンケート結果 3年
友達づきあい

性別	5	4	3	2	1	0
男子	3	5	6	14	18	28
女子	2	3	22	17	19	14
総計	5	8	28	31	37	42

クラスの間関係

性別	5	4	3	2	1	0
男子	5	4	10	21	14	20
女子	8	8	21	13	15	12
総計	13	12	31	34	29	32

学校への登下校

性別	5	4	3	2	1	0
男子	9	3	10	12	13	27
女子	7	5	9	17	18	21
総計	16	8	19	29	31	48

受験などに関すること

性別	5	4	3	2	1	0
男子	24	9	15	12	7	7
女子	20	15	23	11	4	4
総計	44	24	38	23	11	11

成績

性別	5	4	3	2	1	0
男子	26	8	16	8	8	8
女子	25	19	15	5	6	5
総計	51	27	31	13	14	13

塾へ行くこと

性別	5	4	3	2	1	0
男子	14	3	5	16	14	21
女子	12	7	12	13	12	14
総計	26	10	17	29	26	35

家族との会話

性別	5	4	3	2	1	0
男子	15	9	6	16	8	20
女子	6	6	17	12	11	24
総計	21	15	23	28	19	44

異性との会話

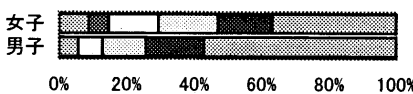
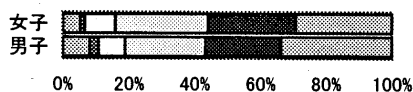
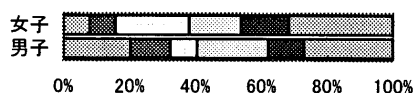
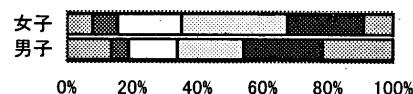
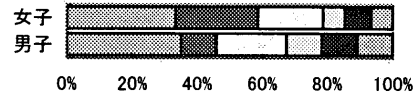
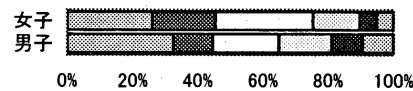
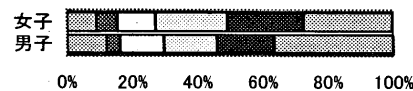
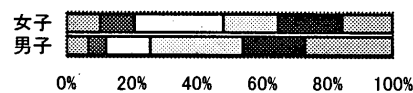
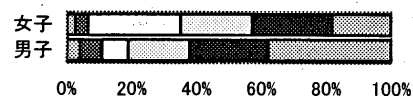
性別	5	4	3	2	1	0
男子	6	2	6	18	17	25
女子	4	1	7	21	20	22
総計	10	3	13	39	37	47

部活動

性別	5	4	3	2	1	0
男子	4		5	9	12	40
女子	6	4	10	12	11	25
総計	10	4	15	21	23	65

● あなたにとってストレスはどんなものですか？

データ	男子	女子	総計
無くなってほしいもの	21	20	41
あって普通なもの	14	19	33
乗り越えるもの	14	16	30
つらいもの	10	15	25
どうしようもないもの	5	18	23
避けたいもの	10	7	17
我慢すべきもの	5	6	11
自分を高めるもの	5	4	9
その他	8	3	11



アンケート結果 1年
友達つきあい

性別	5	4	3	2	1	0
男子	6	3	7	10	8	40
女子	4	5	18	18	9	23
総計	10	8	25	28	17	63

クラスの間関係

性別	5	4	3	2	1	0
男子	6	7	13	11	13	23
女子	6	11	18	16	13	13
総計	12	18	31	27	26	36

学校への登下校

性別	5	4	3	2	1	0
男子	4	5	9	13	10	33
女子	1	5	12	17	17	25
総計	5	10	21	30	27	58

受験など進路に関すること

性別	5	4	3	2	1	0
男子	16	13	7	12	8	17
女子	11	12	21	16	9	8
総計	27	25	28	28	17	25

成績(評価されること)

性別	5	4	3	2	1	0
男子	19	13	13	8	6	14
女子	17	12	20	12	10	6
総計	36	25	33	20	16	20

塾へ行くこと

性別	5	4	3	2	1	0
男子	14	7	8	11	8	18
女子	7	2	13	12	12	24
総計	21	9	21	23	20	42

家族との会話

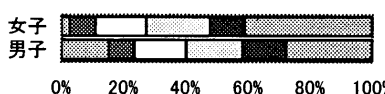
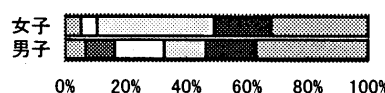
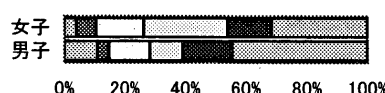
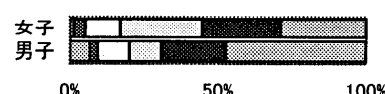
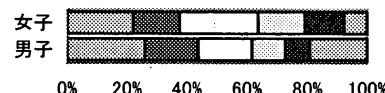
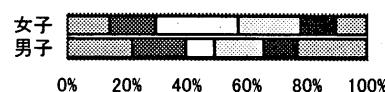
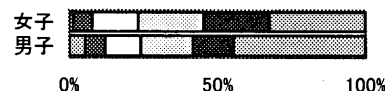
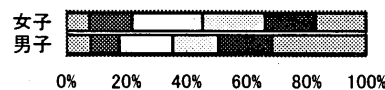
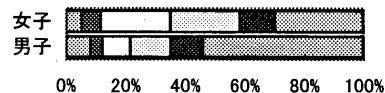
性別	5	4	3	2	1	0
男子	8	3	10	8	12	33
女子	3	5	12	21	11	24
総計	11	8	22	29	23	57

異性との会話

性別	5	4	3	2	1	0
男子	5	7	12	10	12	27
女子	4	4	29	14	24	24
総計	9	7	16	39	26	51

部活動

性別	5	4	3	2	1	0
男子	11	6	12	13	10	20
女子	2	6	12	15	8	30
総計	13	12	24	28	18	50



● あなたにとってストレスはどんなものですか？

データ	男子	女子	総計
無くなってほしいもの	26	23	49
あって普通なもの	17	16	33
乗り越えるもの	8	13	21
つらいもの	13	19	32
どうしようもないもの	12	10	22
避けたいもの	8	13	21
我慢すべきもの	11	11	22
自分を高めるもの	8	2	10
その他	6	1	7

アンケート結果 3年

●ストレスの対処方法は？

そのストレスを積極的に解決しようとする

性別	よくする	たまにする	全くしない	総計
男子	12	28	35	75
女子	9	42	26	77
総計	21	70	61	152

なにかの(誰かの)せいにする・当り散らす

性別	2	1	0	総計
男子	18	23	34	75
女子	14	40	23	77
総計	32	63	57	152

違うことで気を紛らわせる

性別	2	1	0	総計
男子	27	31	17	75
女子	36	23	18	77
総計	63	54	35	152

誰かに相談したり、協力してもらったりする

性別	2	1	0	総計
男子	5	23	47	75
女子	16	35	26	77
総計	21	58	73	152

あまり考えないようにする、あきらめる

性別	2	1	0	総計
男子	20	17	38	75
女子	14	39	24	77
総計	34	56	62	152

我慢する、一人で抱え込む

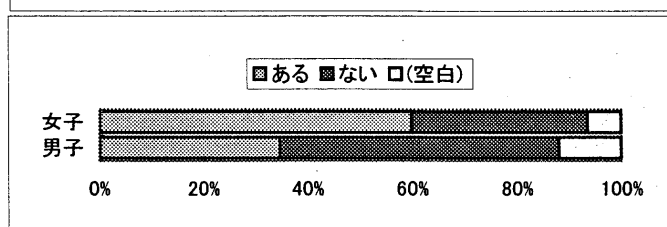
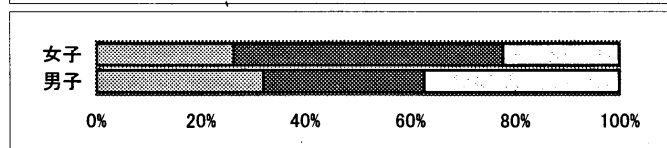
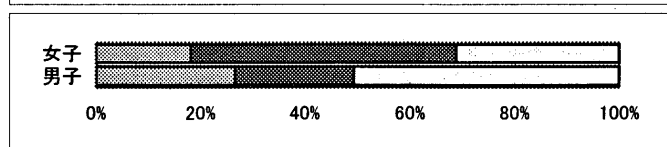
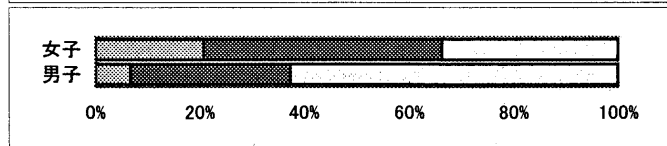
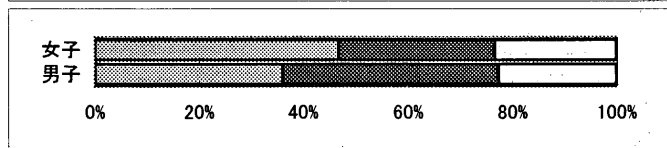
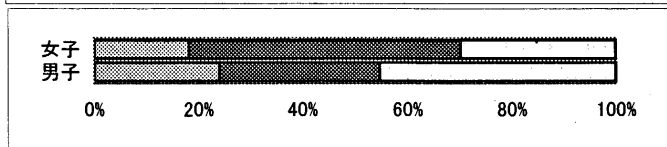
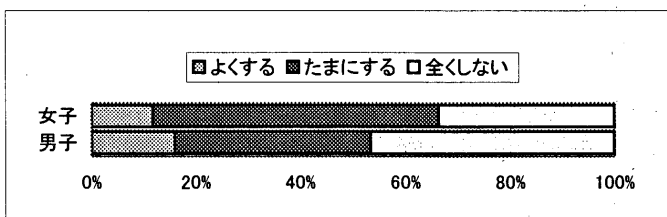
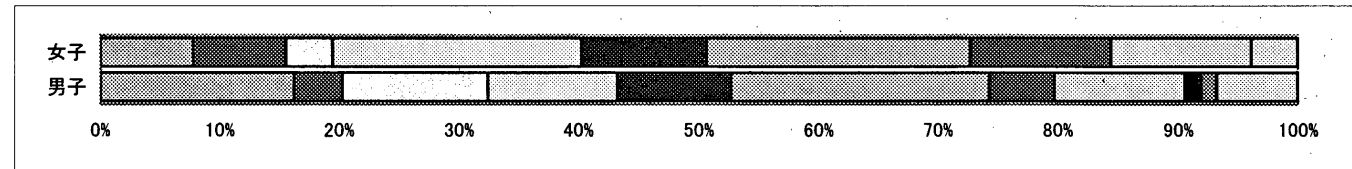
性別	2	1	0	総計
男子	24	23	28	75
女子	20	39	17	76
総計	44	62	45	151

●あなたには具体的な将来の目標がありますか？

合計 / 性別	目標				総計
性別	ある	ない	(空白)		
男子	26	40	9		75
女子	46	26	5		77
総計	72	66	14		152

●今の気持ちレベル

性別	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
男子	12	3	9	8	7	16	4	8	1	1	5
女子	6	6	3	16	8	17	9	9			3
総計	18	9	12	24	15	33	13	17	1	1	8



アンケート結果 1年

●ストレスの対処方法は？

そのストレスを積極的に解決しようとする

性別	よくする	たまにする	全くしない	(空白)	総計
男子	8	34	30	2	74
女子	9	45	22	1	77
総計	17	79	52	3	151

なにかの(誰かの)せいにする・当り散らす

性別	2	1	0 (空白)	総計	
男子	12	31	30	1	74
女子	13	42	21	1	77
総計	25	73	51	2	151

違うことで気を紛らわせる

性別	2	1	0 (空白)	総計
男子	33	18	21	74
女子	35	25	17	77
総計	68	43	38	151

誰かに相談したり、協力してもらったりする

性別	2	1	0 (空白)	総計	
男子	14	26	32	2	74
女子	31	22	23	1	77
総計	45	48	55	3	151

あまり考えないようにする、あきらめる

性別	2	1	0 (空白)	総計
男子	25	20	27	74
女子	13	42	21	77
総計	38	62	48	151

我慢する、一人で抱え込む

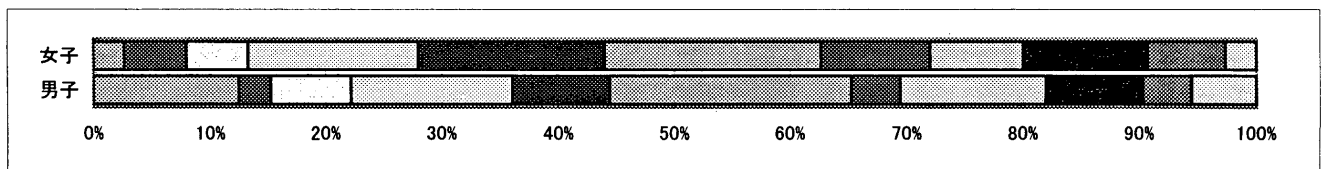
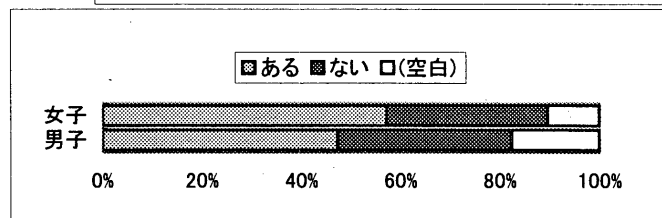
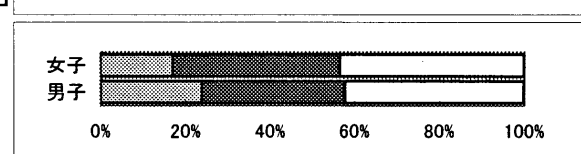
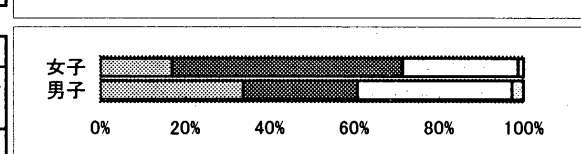
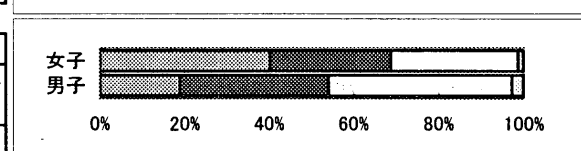
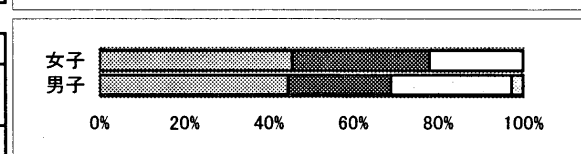
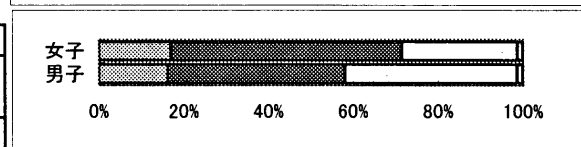
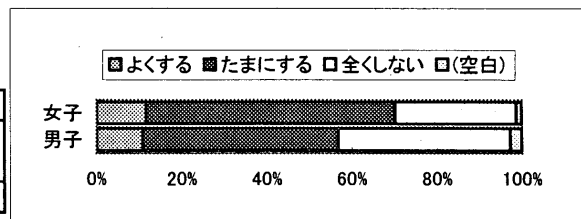
性別	2	1	0	総計
男子	17	24	30	71
女子	13	30	33	76
総計	30	54	63	147

●あなたには具体的な将来の目標がありますか？

合計 / 性別	目標			
性別	ある	ない	(空白)	総計
男子	35	26	13	74
女子	44	25	8	77
総計	79	51	21	151

●今の気持ちレベル

性別	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
男子	9	2	5	10	6	15	3	9	6	3	4
女子	2	4	4	11	12	14	7	6	8	5	2
総計	11	6	9	21	18	29	10	15	14	8	6

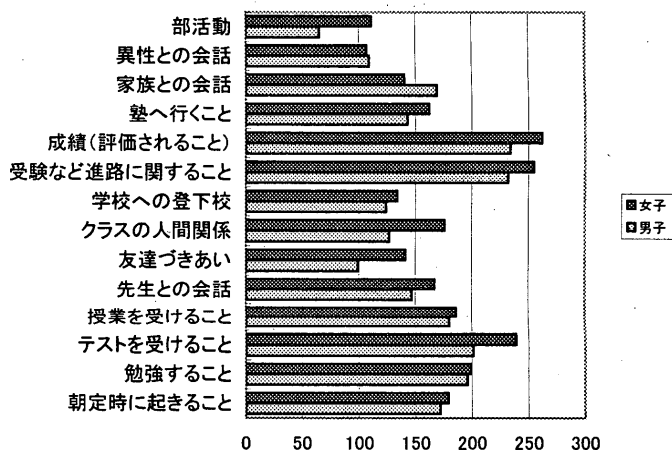


3年アンケート結果

●どの程度ストレスだと感じていますか？

データ	男子	女子	合計
朝定時に起きること	172	179	351
勉強すること	196	199	395
テストを受けること	201	239	440
授業を受けること	180	186	366
先生との会話	147	167	314
友達づきあい	99	141	240
クラスの間関係	127	176	303
学校への登下校	124	134	258
受験など進路に関すること	232	255	487
成績(評価されること)	234	262	496
塾へ行くこと	143	162	305
家族との会話	169	140	309
異性との会話	109	107	216
部活動	65	111	176
総合計	2198	2458	

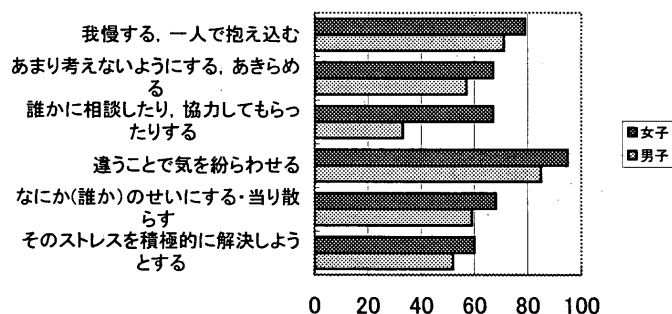
ストレスの程度(得点化)



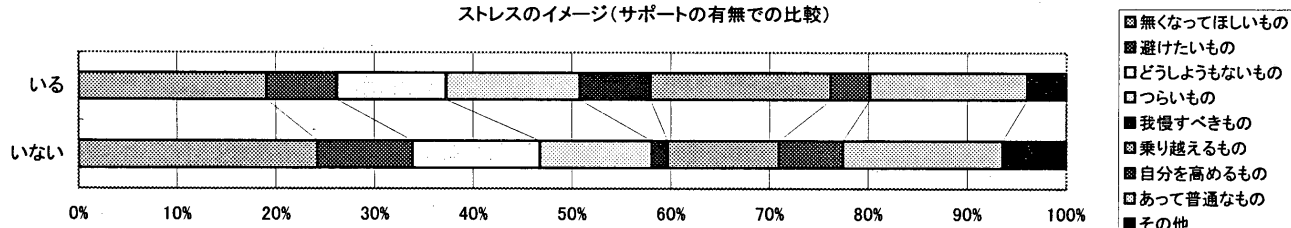
●ストレスの対処方法は？

データ	男子	女子	総計
そのストレスを積極的に解決しようとする	52	60	112
なにか(誰か)のせいにする・当り散らす	59	68	127
違うことで気を紛らわせる	85	95	180
誰かに相談したり、協力してもらったりする	33	67	100
あまり考えないようにする、あきらめる	57	67	124
我慢する、一人で抱え込む	71	79	150

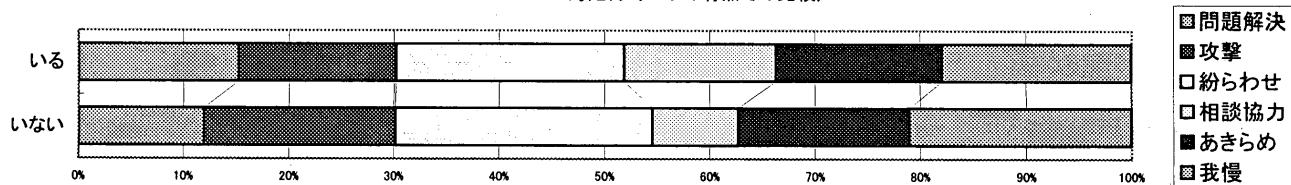
ストレス対処方法(得点化)



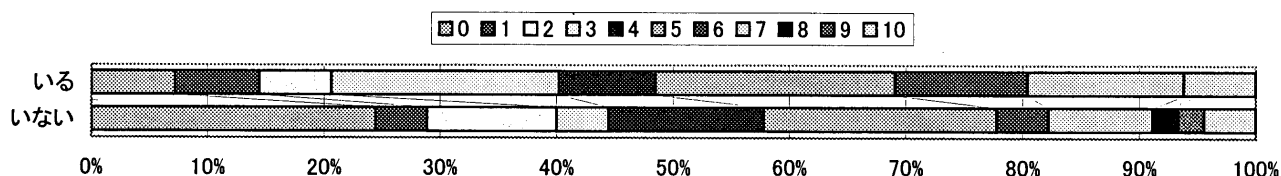
ストレスのイメージ(サポートの有無での比較)



ストレスへの対処(サポートの有無での比較)



「今の気持ちレベル」におけるサポートの有無での比較

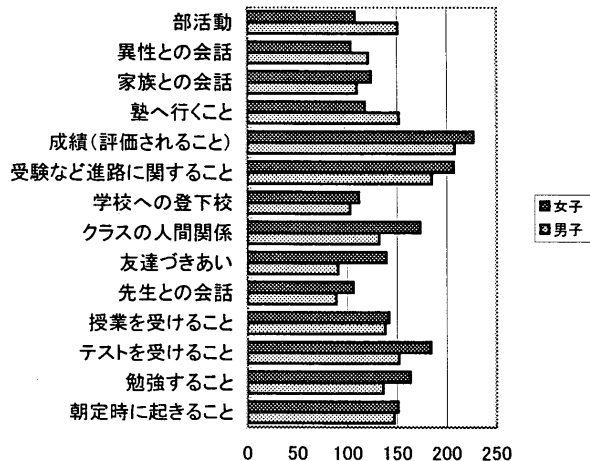


1年アンケート結果

●どの程度ストレスだと感じていますか？

データ	男子	女子	合計
朝定時に起きること	147	151	298
勉強すること	136	163	299
テストを受けること	152	184	336
授業を受けること	138	142	280
先生との会話	89	106	195
友達つきあい	91	139	230
クラスの人間関係	132	173	305
学校への登下校	103	112	215
受験など進路に関すること	185	207	392
成績(評価されること)	208	227	435
塾へ行くこと	152	118	270
家族との会話	110	124	234
異性との会話	121	104	225
部活動	151	108	259
総合計	1915	2058	

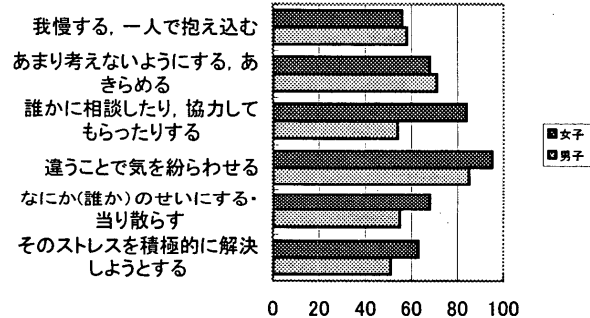
ストレスの程度(得点化)



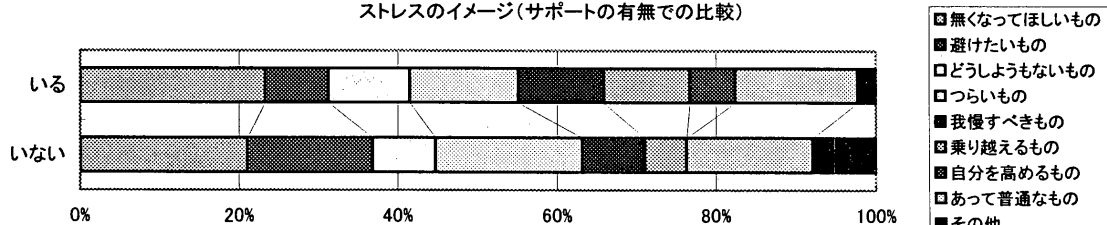
●ストレスの対処方法は？

データ	男子	女子	総計
そのストレスを積極的に解決しようとする	51	63	114
なにか(誰か)のせいにする・当り散らす	55	68	123
違うことで気を紛らわせる	85	95	180
誰かに相談したり、協力してもらったりする	54	84	138
あまり考えないようにする。あきらめる	71	68	139
我慢する、一人で抱え込む	58	56	114

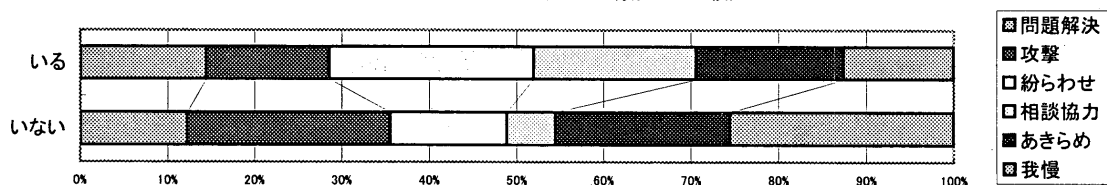
ストレス対処方法(得点化)



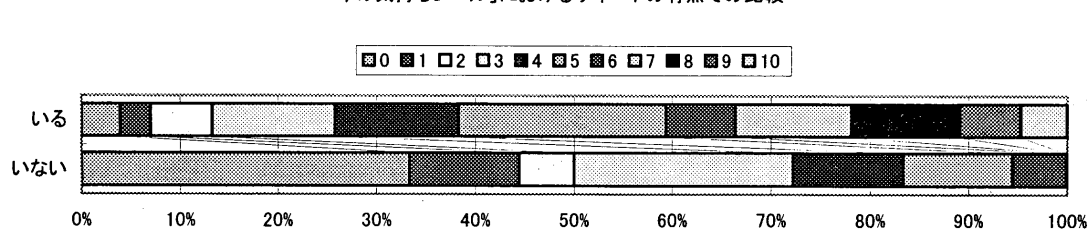
ストレスのイメージ(サポートの有無での比較)



ストレスへの対処(サポートの有無での比較)



「今の気持ちレベル」におけるサポートの有無での比較



ストレスについてアンケートにご協力ください。 From 保健室

資料 1

4月から今までで答えてください。

ここでの「ストレス」とは、いらいらする、落ち込む、つらい、やる気がおこらないといった気持ちと考えてください。

性別： 男子 ・ 女子 (○してください)

- 今、困っていることや悩みがありますか？ はい ・ いいえ
それは自分で解決できそうですか？ はい ・ いいえ
いいえと回答した人は、誰かに相談していますか？ はい (誰？：) ・ いいえ

- 相談できる友人や先輩・大人などがいますか？ はい ・ いいえ

- どういった場面でよくストレスを感じますか (感じましたか)？ (あてはまるもの全てに○)

学校では？

始業前・授業中 (教科：)

休み時間・昼食時・清掃時・放課後・部活動・行事・その他 () ・ 感じない

家では？

感じない・ある (どんな時？：)

塾では？ (通っている・通っていない)

感じない・ある (どんな時？：)

- どの程度ストレスだと感じていますか？ 0～5で回答してください。

(0：全く、1：ほとんど感じない、2：あまり感じない、3：やや、4：かなり、5：最高に)

朝定時に起きること () 学校への登下校 ()

勉強すること () 受験など進路に関すること ()

テストを受けること () 成績(評価)されること ()

授業を受けること () 塾へ行くこと ()

先生との会話 () 家族との会話 ()

友達づきあい () 異性との会話 ()

クラスの人間関係 () 部活動 ()

- あなたにとってストレスはどんなものですか？最もあてはまるものを○で囲ってください。

無くなってほしいもの・避けたいもの・どうしようもないもの・つらいもの・我慢すべきもの・乗り越えるもの・自分を高めるもの・あって普通なもの・その他 ()

- あなたはどんなストレスを感じたときどう対処していますか？ 0～2で回答してください。

(0：まったくしない、1：たまにする、2：よくする)

そのストレスを積極的に解決しようとする () 具体的にはどんなことをしていますか？

なにかの(誰かの)せいにする・当り散らす ()

違うことで気を紛らわせる ()

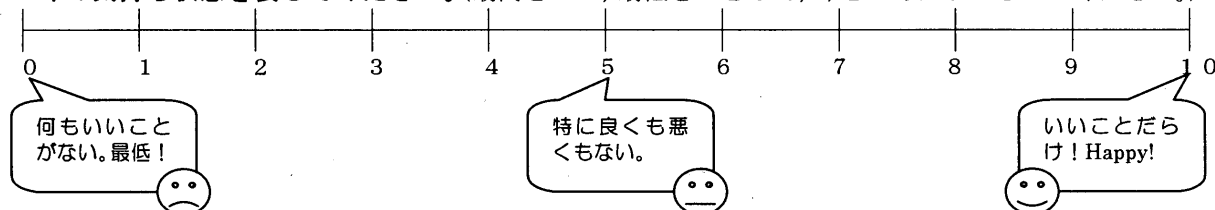
誰かに相談したり、協力してもらったりする ()

あまり考えないようにする、あきらめる ()

我慢する、一人で抱え込む ()

- あなたには具体的な将来の目標がありますか？ (○○がしたいなど。) はい・いいえ
(高校進学に関する以外で職業など。) …それは何ですか？ ()

- 今の気持ち状態を表してください。(最高を10、最低を0として、今どのあたり？○してください。)



3年 保健指導案 実施日：2004年9月14日（火） 立案実習生氏名：篠田 朋宏

1. 題材名 『自分の性格とは？』

2. ねらい

- ① 自分の性格、個性を受容して、肯定的に受け止めることができる。（自己肯定感が高まる）
- ② 理想的な性格とエゴグラムによって表現される性格を自分自身で分析することで、自分らしさをより客観的に受け止めそれを手がかりに自分らしく生きるにはどうしたらいいのかを考えるきっかけになる。
- ③ 人からどのような目で見られているのかを知ることで、自分の性格を見つめることができる。

3. 評価の観点及び基準

① 知識・理解

性格が人それぞれことなり、個性であることを理解できる。また、性格によい、悪いという評価はなく、長所や短所も人の感じ方によるものであると理解できる。

② 関心・意欲・態度

積極的に課題に取り組むことができる。

③ 思考・判断

現在のエゴグラムと人からの評価の2方向から、自分の性格について考察し、性格が自分にとってどうであったか判断することができる。

4. 指導にあたって

(1) 教材観

今回の授業で用いるものはエゴグラム性格検査である。エゴグラム性格検査は、よく教育の場で用いられ、簡便に性格検査ができるという点から今回使用することを決めた。また、今回の質問紙形式だと潜在性の部分は見えにくいので、出てきた結果に本人も納得できるところがあり、自分の性格について理解することを助けると考えたからである。

また通常のエゴグラムの分析では低い点数の評価がマイナスなイメージを与えるため、今回は低い点数であっても肯定的に捉えられるように工夫した。

(2) 指導観

自分の考えや思いを的確にまとめ、表現する力を育成するためには、第一に、自己理解が必要であると考えた。そのため、質問紙によって自分の性格を見やすいグラフに置き換えることのできるエゴグラムを用いることによって自己理解を助け、生徒に自分自身をより客観的に見られるように指導していきたい。また、友人から見て自分の性格はどうかを肯定的に知ることによってより自分を肯定的に捉えてもらいたい。その上で、性格には善悪の区別はなく、どの性格でも個性のあるすばらしい性格であるということを理解できるよう関わっていきたい。

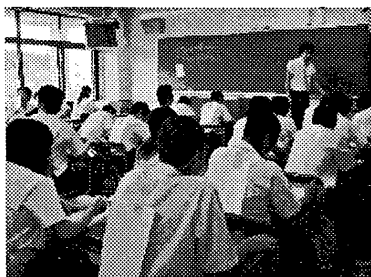
5. 授業計画

時間 (分)	学 習 内 容	学習活動と生徒の思考	教 師 の 支 援	備 考
事前	・背中に自分の良いところを書いてもらい貼る。 (教生同士で実施)		授業を行う前に、背中に紙を貼っておいてもらう。	

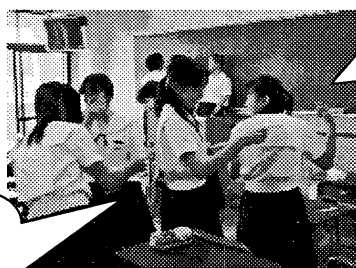
2	・自己紹介	生徒に背中を注目してもらるように完全に背中を生徒に向ける。 ・あれ？なんか貼ってあるぞ！ ・そうか、こんな人って思われているのか。 ・誉められるってどんな気持ちかな。	背中に紙を貼っているが、貼られていないようなそぶりで授業を開始し、「まずは自己紹介をします。」といって黒板に自分の名前と性格を書く。生徒が何か貼ってあるよと言ってくれたら背中の紙をみて私の印象ってこんな感じなのか。と一人芝居。	
5	・生徒にも背中に紙を貼ってもらう。	紙に前席の人のいいところ、最前列は一番後ろの人のいいところを書く。 ・おもしろそうだな。 ・自分のことをなんて書いてくれるのだろう？ ・どう書けばいいかわからない。 ・早く見たいな！	・B5の紙を生徒一人に一枚を配布し、「あなたは腕利きのセールスマンです。前席の人（一番前の人は一番後ろの人）のいいところを数点書き出し、その人の「いいところ、他の人に印象よくもたれるような紹介文」「他の誰かに売り込むような文」を書いてもらうよう生徒に話す。 ・そのときのルールとして ① 絶対に悪口を書いてはならない。ほめまこう！ ② 指示があるまで見てはならない。 生徒には大きな字でみんなが読めるように記入することを伝える。なかなか書けない生徒には見方を変えてみるよう働きかける。	B5の紙を生徒に配布
7	背中に貼られた紙の内容の共有	背中に貼られた紙をみんなで見合う。 付け足しも可。 ・へえ！〇〇さんってそういうところもあるんだ！ ・うまいなあ。 ・なんて書いてくれてるんだろう？ ・つけたしたい！	自分以外の人の背中に書かれた紙を読んでもよい。しかし、声を出してはいけない（読み上げ厳禁）	書いた生徒から貼り付ける。
15	エゴグラムの実施 (1) エゴグラムの回答	エゴグラムの質問紙に記入してもらう。	生徒間での私語はなくし、自分についてどうであるかを一人ひとりが考えるように働きかける。また、机間巡視しながら、生徒の進み具合をチェックし、意味のわかりにくいところがある場合随時説明を加える。	エゴグラム質問紙配布
	(2) エゴグラムの得点付け	○が2点、△が1点、×が0点として、項目ごとに合計をだす。		エゴグラムの評価用紙（ワークシート）とエゴグラムの項目ごとの意味を書いたプリント配布
	(3) エゴグラムのグラフ作成	(2)の得点にしたがってグラフを正確に作る。	板書で説明	

10	エゴグラムの説明	記入の終わったことを確認して、説明を開始する。	エゴグラムのパターンを紹介する。その際も、できるだけ生徒に多くいるパターンを紹介できるようにする。このとき、低いから評価も低くなるというように考えるのではなく、それもまた肯定的に捉えられるよう支援する。	
5	他からの評価の確認	背中に貼ってあった紙をはがし、人からの見た目が自分の評価と合致していたか確認する。 ワークシートへの転記。 ・へえ。こんな風を書いてくれたんだ。 ・恥ずかしいな。照れるな。 ・そんな風に見られてるんだ。 ・自分の思っていたのと違うな。		
5	感想	エゴグラムで自分の性格と背中に貼ってあった紙とを比較し、統合して思ったことを感想に書く。		ワークシートの回収

授業風景。



友だちをほめちぎろう！書いてら貼ってね！



なんて書いてあるん？見たあ～い！

なるほどなるほど。ふむふむ。合ってる合ってる。そんな感じ。



いいとこ付け足そう！もっともっと。(^^)

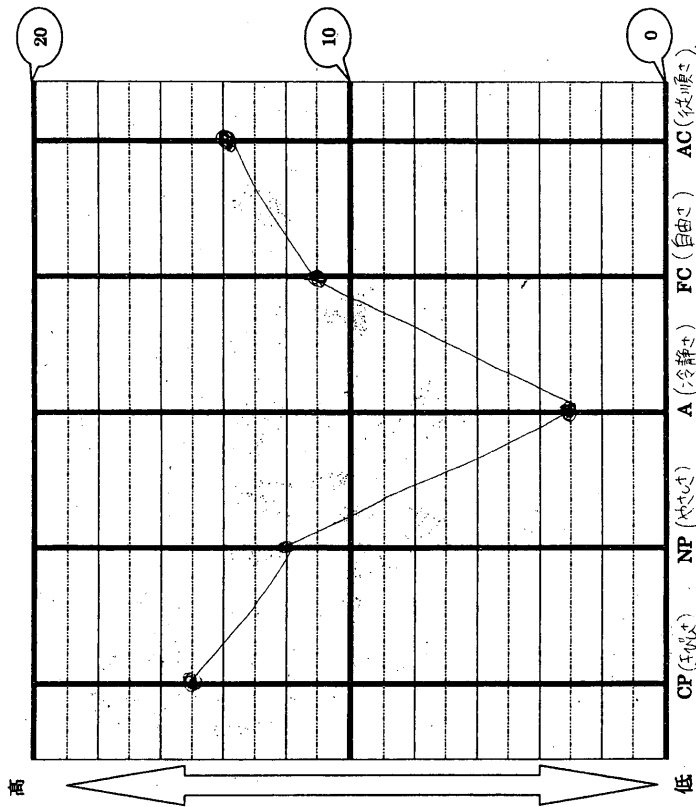


へえ～。俺のこと、そんな風に見てくれてたんだ。

自分の性格をみつめよう！！

3 年 4 組 氏名

①エゴグラムを表に書き入れてください。



②背中線の線に書いてあったことをうつつしててください。

(1) 自分が思っている自分の性格が、
他人から見てどう見えるか。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。

感想

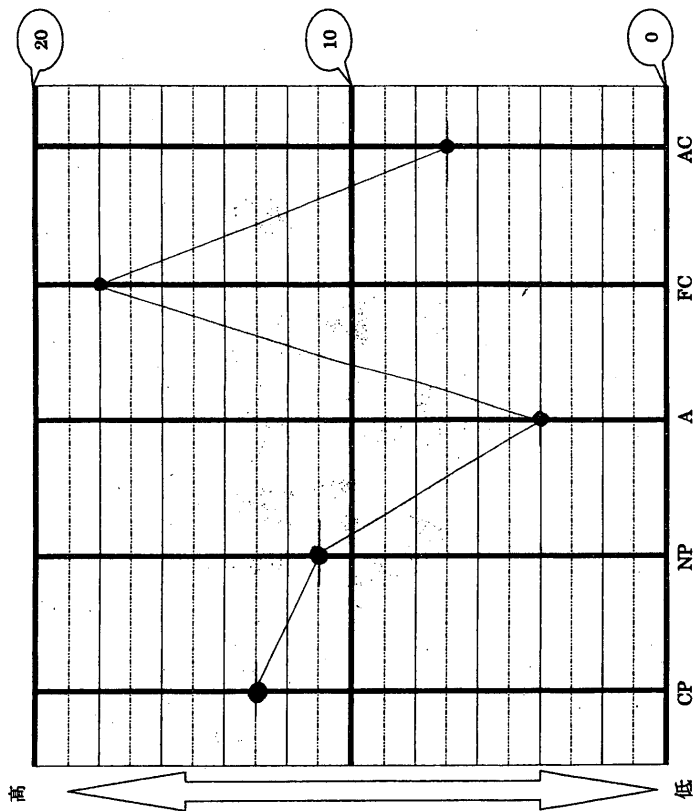
*エゴグラムと背中に書かれた言葉で気づいたこと、授業を通しての感想などを書いてください。

エゴグラムは自分の性格を知るためのツール。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。

自分の性格をみつめよう！！

3 年 4 組 氏名

①エゴグラムを表に書き入れてください。



②背中線の線に書いてあったことをうつつしててください。

(1) 自分が思っている自分の性格が、
他人から見てどう見えるか。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。

感想

*エゴグラムと背中に書かれた言葉で気づいたこと、授業を通しての感想などを書いてください。

エゴグラムは自分の性格を知るためのツール。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。
自分自身も、他人から見てどう見えるか。